



こんだてひょう

食事で運動のつながりを意識しよう！



令和8.8.31
白馬村学校給食センター

【一年で最も成長を感じる秋！ 強い内臓をつくり、じょうぶな体をつくる！！】

厳しい夏を乗り越え、だんだん秋らしくなっています。夏を過ぎると体に変化を感じる人が多いのではないでしょう
か。今まではいていた靴が小さく感じたり、Tシャツや短パンをサイズアップする人もいます。活動量が増えて
いく季節です。更に「**バランスよく食べる、適度な運動、早寝早起き朝ごはん**」を心がけ、充実した毎日が送れると
良いですね。

栄養摂取基準目標量		9月の平均値		
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	650Kcal	830Kcal	602	732
たんぱく質	28g	35g	25.4	31
脂質	18g	23g	19.4	23
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.3	2.9

日曜日	献立名	献立のポイント	材 料 名						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量			
			赤の仲間のたべ物(すくすくレッド)		緑の仲間のたべ物(おたすけグリーン)		黄色の仲間のたべ物(ほかほかイエロー)		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	小学校	中学校	
			おもに体をつくるものとなる食品		おもにからだの調子をととのえる食品		おもにエネルギーのもととなる食品					
			1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/ビタミン	4群/ビタミン	5群/炭水化物	6群/脂質				
火	ごはん マンダイの梅みそ焼き 保存食サラダ すいとん汁 牛乳	備えよう！防災の日メニュー 災害はいつ起こるか分かりません。缶詰や乾物などの「保存食」を利用した献立を紹介します。	マンダイ、みそ 大豆、ツナ 鶏肉、みそ 牛乳	ワカメ 牛乳	にんじん	梅肉 切り干し大根、コーン 大根、干しシイタケ、白菜、ねぎ	米（白馬産） 砂糖 すいとん	油、ごま	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	616 29.1 17.4 1.6	754 35.3 20.3 2.2	
	2 水	ごはん 焼売（2個） こんにゃくサラダ 夏の鉄火みそ汁 牛乳	夏野菜を食べよう まだまだ暑い日が続きます。夏野菜には体の余分な水分を排出し、体温を下げる効果のある「カリウム」が多く含まれます。	焼売 ハム 豆腐、豚肉、みそ 牛乳	ワカメ 牛乳	ピーマン、いんげん	キャベツ、もやし なす、	米（白馬産） 三色こんにゃく、砂糖 じゃがいも	ごま油	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	577 22.6 18 2.4	686 26.3 19.9 2.8
	3 木	ごはん 鶏のバーベキューソース ゴーヤチャンプルー もずくスープ 牛乳	夏を乗り切る緑の力！ ゴーヤは、沖縄や鹿児島のカイ地方で作られていましたが、今では全国各地で育てられています。夏の暑さに負けない体を作ります。	鶏肉 豆腐、豚肉、卵、かつお節 かまぼこ 牛乳	もずく 牛乳	にんじん	葉ねぎ すりりんご、しょうが、にんにく、 にんにく、玉ねぎ、にがうり 玉ねぎ、えのき、ねぎ	米粉、砂糖	ごま油	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	593 31.6 17.6 2.1	721 37.8 20.2 2.6
	4 金	ごはん ごぼんとん丼の具 いものごまネーズサラダ 白馬ミニトマト 牛乳	ご当地料理・ごぼんとん丼 「ごぼんとん丼」は名前の通り、ごぼうと豚肉を使っています。南信の松川町の名物です。白馬のミニトマトと共にいただきます。	豚肉 牛乳	にんじん にんじん ミニトマト	しょうが、ごぼう、玉ねぎ きゅうり、キャベツ、	米（白馬産） しらたき、砂糖 ポテト	油 ノンエッグマヨネーズ、ごま	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	574 23.1 17.8 1.4	703 27.9 20.9 1.7	
7 月	ごはん チンジャオロースー 中華サラダ 白菜とほたてのスープ 牛乳 ヨーグルト	中華メニュー チンジャオロースーは中華料理の1つです。漢字で「青」はピーマン「肉絲」は細切り肉を表す、ピーマンと細切り肉の炒め物です。	豚肉 ソフトチキン ホタテ貝水煮 牛乳、ヨーグルト	にんじん	ピーマン、パプリカ にんじん	しょうが、もやし、たけのこ キャベツ、きゅうり しめじ、白菜、玉ねぎ	米（白馬産） でん粉、砂糖 春雨、砂糖 しらたき	油 ごま油	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	602 25.7 17.4 1.9	714 30.1 19.5 2.4	
8 火	ごはん カップ菊花蒸し 菊花あえ 豆腐とわかめのすまし汁 牛乳	「重陽の節句」メニュー 9月9日は重陽の節句です。「菊の節句」とも言います。菊は、不老長寿や日本を表す花です。	鶏肉、豚肉、きんし卵 かまぼこ とうふ ワカメ 牛乳	にんじん	にんじん	白菜、ねぎ、しょうが、 干し菊、きゅうり、キャベツ、もやし 干しシイタケ、えのき、玉ねぎ	米（白馬産） 砂糖、でん粉 砂糖	ごま油	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	566 25.6 18.4 2	703 30.5 21.4 2.6	
9 水	丸パン クリームコロッケ ツナサラダ コンソメスープ 牛乳 白馬ミニトマト	白馬のミニトマト 8月から給食で出ているミニトマトは全て白馬産です。苗を植える時期をずらすことで収穫の期間を長くする工夫がされています。	ツナ ベーコン 牛乳	にんじん にんじん ミニトマト	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり 玉ねぎ、セロリ、グリーンピース	米（白馬産） クリームコロッケ レンズ豆	油 油	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	648 23.3 27 3	761 26.9 31.3 3.5		
10 木	ごはん わらさのみそマヨ焼き きんぴらごぼう けんちん汁 牛乳	わらさは鱈の幼魚 「わらさ」は、関東地方の呼び名で、ブリになる手前の40～60cm程度の魚をいいます。冬に向けて成長し、鱈に出世します。	わらさ、みそ 豚肉 豆腐 牛乳	にんじん、いんげん にんじん	ごぼう ごぼう、大根、ねぎ	米（白馬産） 砂糖 つきこん、里芋	ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま油	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	654 27.8 26.6 1.9	794 32.5 31.4 2.3		
11 金	ごはん ポークカレー 福神漬 梨 牛乳	秋のくだもの「梨」 「梨」は、この時期の旬の果物です。長野県では南信地方で多く栽培されています。みずみずしい梨をいただきます。	豚肉 牛乳	にんじん、トマト缶	玉ねぎ、にんにく、しょうが、しめじ、すりりんご もやし、キャベツ、きゅうり、福神漬 梨	米（白馬産） じゃがいも	油 ごま	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	630 20.7 17.8 2.2	779 24.8 21.2 2.8		

日曜日	こんだてめい 献立名	こんだて 献立のポイント	材 料 名						エネルギー			
			赤の仲間のたべ物(すくすくレッド) おもに体をつくるものとなる食品		緑の仲間のたべ物(おたすけグリーン) おもにからだの調子をととのえる食品		黄色の仲間のたべ物 (ほかほかイエロー) おもにエネルギーのもととなる食品		たんぱく質	脂質	Kcal	
			1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/ビタミン	4群/ビタミン	5群/炭水化物	6群/脂質		小学校	中学校	
14月	ごはん 村男コロッケ カラフルサラダ 吉野汁 牛乳	村男コロッケ 白馬村のキャラクター「村男」がプリントされた人気のコロッケです。9/30の白馬村70周年記念を盛り上げましょう。	ハム 鶏肉			パブリカ にんじん	もやし、きゅうり 大根、干しシイタケ、ねぎ	米（白馬産） コロッケ 砂糖 でん粉	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	589 19.4 18.4 2	727 23.3 21.5 2.7
	ごはん バサフィッシュの香味焼き くきわかめサラダ マーボーなす 牛乳	おいしい秋なす 真実には比へ日差しが穏やかな秋にとれるなすは皮が柔らかかく甘みが強いのが特徴です。ひき肉と合わせて麻婆なすにします。	バサフィッシュ ハム 豚肉、みそ			にんにく きゅうり、大根 しょうが、にんにく、ねぎ、玉ねぎ、干しシイタケ、なす、	米（白馬産） 砂糖 春雨、砂糖、でん粉	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 29.3 18.7 2.4	724 34.9 21.4 3.4	
	ごはん 厚揚げのキムチチーズ焼き 野菜とハムのサラダ 中華風スープ 牛乳	たんぱく質と鉄分メニュー 厚揚げは、栄養を豊富に含みます。特に、たんぱく質と鉄分、マグネシウムなど、体の調子を整える栄養です。チーズとキムチを合わせることでカルシウムもアップします。	厚揚げ、豚肉 ハム 鶏肉	チーズ		白菜、玉ねぎ、白菜キムチ きゅうり、大根、キャベツ、コーン 玉ねぎ、しめじ	米（白馬産） 砂糖 砂糖	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	565 23.4 18.8 2.5	708 27.9 21.8 3.1	
	ごはん 鶏の西京焼き ツナ納豆 芋のみそ汁 牛乳	ツナ納豆 白馬の給食では納豆を使ったサラダが人気です。今回はツナとあえる「ツナ納豆」です。かつお節やマヨネーズも入りおいしさがアップします。	鶏肉、みそ 納豆、みそ、かつお節、ツナ みそ		にんじん	もやし、きゅうり えのき、まいたけ、玉ねぎ、ねぎ	米（白馬産） 砂糖 さつまいも	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	592 29 17.6 2	731 35.9 20.6 2.5	
18金	ごはん イカフライ もやしのナムル 五目スープ 牛乳	イカには「タウリン」という疲れを取る成分が多く含まれています。給食センターで衣やパン粉を付けて手作ります。	いか 油揚げ		にんじん にんじん	もやし、きゅうり 大根、えのき、	米（白馬産） 小麦粉、パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油、ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621 25.2 19.3 2.1	703 32.8 19.5 2.6	
	24木	ごはん ブルコギ 錦糸うりのサラダ 麩のすまし汁 牛乳	白馬の野菜：錦糸うり 「錦糸瓜」は白馬の夏に収穫し、これからの季節に食べる野菜です。ゆでると糸のようにほどける不思議な野菜です。	豚肉 ハム 豆腐		にんじん	ねぎ、しょうが、玉ねぎ、しめじ 錦糸うり、きゅうり、キャベツ 干しシイタケ、えのき、大根、ねぎ	米（白馬産） 砂糖 砂糖 焼き麩	ごま油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		570 26.8 16.8 2
25金	さつまいもごはん うさぎ型ハンバーグ おかかあえ 豚汁 牛乳	中秋の名月 今日は中秋の名月です。それに合わせてお月見メニューにしました。風情を感じながらいただきます！う！	ハンバーグ かまぼこ、かつお節 みそ、豚肉			小松菜、にんじん にんじん	キャベツ、もやし 大根、ねぎ	米（白馬産）、さつまいも ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629 24.7 17.7 2.6	773 30.7 21.5 3.3	
	28月	ごはん ビビンバの具（肉野菜炒め） ビビンバの具（野菜ナムル） 春雨スープ 牛乳	ビビンバ ビビンバは「混ぜごはん」を意味する朝鮮半島の料理です。ごはんナムルや肉野菜炒めを混ぜて食べましょう。	豚肉、みそ ベーコン		にんじん にんじん、チンゲン菜	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ、水煮ぜんまい、 もやし、ほうれんそう 玉ねぎ、たけのこ、きくらげ	米（白馬産） 砂糖 ごま油 ごま油、ごま 春雨	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	572 23.1 17 2.3	702 27.6 19.9 3.2	
29火	ごはん さばのみそ煮 ごまあえ 沢煮椀 牛乳	鯖で血液サラサラ サバの脂は、DHA、EPAが多く血液をサラサラにする自然の薬の効果が、頭の働きを良くします。	さば、みそ 豚肉			しょうが もやし 大根、ごぼう、えのき、ねぎ	米（白馬産） 砂糖 砂糖 でん粉	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606 27.3 20.9 2.2	737 32.2 24.0 2.9	
	30水	彩コッペパン（ドライフルーツパン） チキンナゲット 花野菜サラダ かぼちゃのポタージュ 牛乳	ドライフルーツで栄養アップ 今回のパンはドライフルーツが入った彩パンです。ドライフルーツはその名の通り果物を乾かした物で、食物繊維やカリウムが豊富です。	チキンナゲット ベーコン、豆乳		ブロッコリー、にんじん カボチャ、パセリ	カリフラワー、キャベツ、黄パブリカ 玉ねぎ、	ドライフルーツ入りコッペパン 砂糖	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	630 25.2 24.4 2.8	802 32.4 30.5 4.0